

# BILDUNGSPROGRAMM

2026/2027





# LANDJUGEND KNOW-HOW

## Funktionärsschulung

### Leiter:innenschulung

|                  |                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:          | Gruppendynamik und Sitzungsführung<br>Rhetorik<br>Aufgabenverteilung           |
| Dauer:           | 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte                                                       |
| Referent:innen:  | Landjugendreferent:innen                                                       |
| Bildungsbeitrag: | kostenlos                                                                      |
| Material/Raum:   | 1 Beamer, 1 Leinwand, 1 Pinnwand, 1 Flip Chart,<br>1 Vortragssaal, Klasse o.Ä. |



---

### Kassier- und Kassaprüfer:innenschulung

|                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:          | Aufzeichnungspflichten für KassierInnen<br>Verrechnung in der Praxis, Kassaabschluss<br>Aufgaben der KassaprüferInnen<br>Finanzielle Rahmenbedingungen für Vereine<br>Kassabuchführung mit dem eigenen Computer |
| Dauer:           | 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte                                                                                                                                                                                        |
| Referent:innen:  | Landjugendreferent:innen, Landesbeiräte, Betreuungslehrer:innen                                                                                                                                                 |
| Bildungsbeitrag: | kostenlos                                                                                                                                                                                                       |
| Material/Raum:   | 1 Beamer, 1 Leinwand, 1 Vortragssaal, Klasse, EDV-Saal o.Ä.                                                                                                                                                     |



---

### Schriftführer:innenschulung

|                  |                                                                                                                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:          | Protokollführung<br>Pressearbeit, Erstellen einer Pressecheckliste<br>Corporate Design – Flyer Gestaltung<br>Self Service Portal der LJ Niederösterreich |
| Dauer:           | 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte                                                                                                                                 |
| Referent:innen:  | Landjugendreferent:innen, Landesbeirat:innen, Betreuungslehrer:innen                                                                                     |
| Bildungsbeitrag: | kostenlos                                                                                                                                                |
| Material/Raum:   | 1 Beamer, 1 Leinwand, 1 Pinnwand, 1 Flip Chart,<br>1 Vortragssaal, Klasse o. Ä.                                                                          |



### Auf ZAQ- Zertifikatslehrgang in 4 Modulen

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:          | Modul 1: 05. - 07. Februar 2027<br>Rhetorik, Visuelle Gestaltung, Argumentation, Moderation<br>Modul 2: 02. – 04. April 2027<br>Projektmanagement<br>Modul 3: Begleitete Projektumsetzungsphase<br>Modul 4: 23. – 26. September 2027<br>Konfliktmanagement und Motivation |
| Bildungsbeitrag: | 400 €, Refundierung bei erfolgreichem Abschluss: 100 €                                                                                                                                                                                                                    |

### Wiff Zack #Bildungswochenende

|                  |                                                                                                                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:          | Ein Pool aus den unterschiedlichsten Seminaren wird auch 2027 wieder angeboten.<br>Du kannst selber wählen, ob die onTOP Punkte für die Bildungssaison 2026/27 oder 2027/28 gelten sollen. |
| Bildungsbeitrag: | je nach Kursbesuch                                                                                                                                                                         |
| Termin:          | 25. - 26. September 2026                                                                                                                                                                   |



### Funktionärsweiterbildung

#### Funktionärswochenende

|                  |                                                                                                                                                                                  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:          | Kennenlernen der Funktionär:innen im eigenen Viertel<br>Informations- und Kontaktaustausch<br>Erfahrungsaustausch<br>Persönlichkeitsbildendes Seminar                            |
| Dauer:           | 10 Stunden / 10 LAZ-Punkte                                                                                                                                                       |
| Referent:innen:  | Trainerpool der Landjugend NÖ, Landjugendreferent:innen                                                                                                                          |
| Bildungsbeitrag: | wird noch bekannt gegeben                                                                                                                                                        |
| Termine:         | MOV: 05. – 06.02.2027, Gasthaus Schreiner<br>WAV: 26. - 27.02.2027, Bad Traunstein<br>INV: 19. - 20.02.2027, Location noch unklar<br>WEV: 19. – 20.03.2027, Location noch unklar |



# LANDJUGEND KNOW-HOW

## Bezirksklausur

Inhalt: Team-, Marken- und Strategieentwicklung

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 20 Teilnehmer:innen  
Sprengel- und Bezirksvorstand

Dauer: 5 bis 8 Stunden / 5 bis 8 LAZ-Punkte

Referent:innen: Landjugendreferent:innen

Bildungsbeitrag: 350 € ab der zweiten Bezirksklausur  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Flip Chart, Seminarraum mit flexiblen Stühlen und Tischen



---

## Wir sind Landjugend – unseren Verein präsentieren

Inhalt: Begrüßung die hängen bleibt: Von cool bis professionell – wie du Leute direkt für dich gewinnst.  
Gekonnt begrüßen, gekonnt kontern.  
Landjugend-Facts: Zahlen, Storys & Fun Facts, die zeigen: Wir rocken echt was!  
Ehrenamt – was hab ich davon!  
Tricks & Hacks um vor jeder Runde sicher und überzeugend zu sprechen.

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Basistrainer:innen der Landjugend NÖ

Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: großer Raum, Beamer, Flipchart



---

## Get together – Stärke dein Team

Inhalt: Teambuilding-Methoden erlernen für die Verwendung in der Gruppe  
Kennenlern-, Vertrauens- & Motivationstools, die richtig Spaß machen.  
Spüre den Teamgeist!

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Basistrainer:innen der Landjugend NÖ

Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: großer Raum/Garten, Flipchart



## Mitglieder gewinnen

Inhalt: Wo stehen wir? -> Stärken & Schwächen  
Image nach außen - Wie wirken wir? Social Media, etc.  
gemeinsames Erstellen eines Fahrplans zur Mitgliedergewinnung  
Ideen sammeln | Aktionen planen | Zuständigkeiten klären  
**Ziel:** *Neue Leute für unsere Landjugend gewinnen*

Teilnehmer:Innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Basistrainer:innen der Landjugend NÖ  
Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Flip Chart

---

## Veranstaltungsrecht

Inhalt: Überblick der gesetzlichen Bestimmungen in den Bereichen:  
Haftung von Funktionären  
NÖ Veranstaltungsgesetz (Meldewesen, Betriebsstätte)  
Ausnahmebestimmungen Gewerbeordnung  
Steuerrecht  
Verwaltungsregelungen (Jugendschutz, div. Abgaben)  
Sozialversicherung



Teilnehmer:innen: mind. 10, max. 25 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Landjugendreferent:innen  
Bildungsbeitrag: 175 €, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Beamer, Leinwand

---

## Lebensmittelhygiene bei Landjugendveranstaltungen

Inhalt: Grundzüge der Lebensmittelhygiene  
Analyse der Gegebenheiten und praktische Umsetzung  
Allergene  
Die häufigsten Fehler  
(1 Gesamtbestätigung ergeht an die Ansprechperson mit den Namen aller Teilnehmer:innen)



Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 20 Teilnehmer:innen  
Zielgruppe: Alle, die bei der Organisation von Festen beteiligt sind

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Betreuungslehrer:innen  
Bildungsbeitrag: 175 €, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Beamer, Leinwand



---

## Plan. Do. Check. Act. – Euer Weg zu einer einzigartigen Veranstaltung.

Inhalt: **Zielgruppe im Fokus:** Was wollen eure Besucher?  
**Veranstaltungen neu denken:** Mit dem PDCA-Zyklus verbessern  
**Gut geplant:** Vom Projektstrukturplan zur fertigen Veranstaltung  
**Stärken nutzen:** Persönlichkeitstest & passende Rollenverteilung  
**Aufgaben clever verteilen:** Jeden dort einsetzen, wo er/sie am besten ist

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Landjugendreferent:innen  
Bildungsbeitrag: 175 €, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Flip Chart, jede/r einen Laptop



---

## Botschaften, Bilder, Branding: Erfolgreiche PR für meine Landjugend

Inhalt: PR-Tipps aus der Praxis  
Richtiger Umgang mit Journalist:innen  
Was braucht es für ein gutes Foto?  
Bildsprache als wichtiger Teil der Medienarbeit  
Welche Botschaften wollen wir als Landjugend vermitteln?  
Aufbau einer Presseaussendung  
Corporate Design der Landjugend  
Professioneller Auftritt in der Öffentlichkeit

Teilnehmer:innen: mind. 10, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Thomas Zeitelberger (Landjugend Niederösterreich)  
Bildungsbeitrag: 175 €, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Ein Laptop oder Schreibzeug pro Person



---

## Boost your Team: Dynamik und Motivation

Inhalt: Funktionen und Dynamik meines Teams  
Welche Rollen gibt es in meinem Team?  
Selbstmotivationsstrategien entwickeln  
Eigene Stärken erkennen und aktiv ins Team bringen

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 12 Teilnehmer:innen  
Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referentin: Mag. Astrid Hörmann  
Bildungsbeitrag: 465 € exkl. Fahrkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten  
Material: Beamer, Leinwand oder weiße Wand, Flipchart

---

## Homepage-schulung (für die neue eigene Bezirks- oder Sprengelwebsite im LJ-Design)

(in Präsenz und Online möglich)

|         |                |                                                                                                                         |
|---------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt: | <u>Teil 1:</u> | Internbereich und Online-Mitgliederverwaltung<br>Mitgliederdaten online aktualisieren<br>Terminverwaltung               |
|         | <u>Teil 2:</u> | Hard Facts über das CMS (content management system)<br>Inhalte und Fotoalben<br>Freie Gestaltungsmöglichkeiten der Page |

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte

Referent:innen: Mitarbeiter:innen des Landjugendbüros

Bildungsbeitrag: kostenlos

Material/Räume: EDV-Saal oder genügend Laptops mit Internetzugang, Beamer

---

## Content Creation – sonst wird's auf Insta finsta

(in Präsenz und Online möglich)

|         |                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt: | Basics der Content Creation auf mit Fokus auf die Gestaltung von<br>ansprechenden Stories & Beiträgen<br>Mit vielen Praxisbeispielen<br>Hilfreiche Tools & Apps<br>Direkt umsetzbare Tipps & Tricks |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Julia Wohlmuth

Bildungsbeitrag: 300 € exkl. Fahrtkosten

Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer inkl. Leinwand oder Fernseher, WLAN – sollte kein guter  
Handyempfang gegeben sein  
Für Teilnehmer:innen: Smartphone mit genügend Akku oder Powerbank,  
Ladekabel, bestehende Fotos und/oder Videos, die für die praktischen  
Beispiele verwendet werden können



## Reel it! – Videoschnitt für Social Media

Inhalt: Ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte - aber wie viel erzählt dann erst ein Video? Ihr wollt endlich mit Reels und Kurzvideos durchstarten, wisst aber nicht, wo oder wie man anfangen soll? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige!

Gemeinsam gehen wir die Erstellung Schritt für Schritt von der Idee zum fertigen Reel durch:

- vom Aufbau eines Reels
- über Contentideen und praxisnahen Beispielen
- bis hin zu hilfreichen Apps und
- dem finalen Schnitt direkt am Handy

Nach diesem Workshop weißt du, wie du Reels erstellst, die begeistern.

**Beim Halbtagesworkshop (6 Stunden): Dreh von eigenem Material vor Ort inkl. Tipps und Tricks  
Optimal für die Content Erstellung vor euren Events.**

Teilnehmer:innen: mind. 4, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden ODER 6 Stunden / 3 oder 6 LAZ-Punkte

Referentin: Julia Wohlmuth

Bildungsbeitrag: 100 € pro Vortragsstunde, exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer inkl. Leinwand oder Fernseher, WLAN – sollte kein guter  
Handyempfang gegeben sein  
Für Teilnehmer:innen: Smartphone mit genügend Akku oder Powerbank,  
Ladekabel, bestehende Fotos und/oder Videos, die für die praktischen  
Beispiele verwendet werden können



---

## Content Kickstart – Carousels & Reels like a Pro

Inhalt: Erstellung eines Carousels mittels Canva  
Tipps und Tricks für Aufnahmen mit dem Smartphone  
Erstellung eines gemeinsamen Reels

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Julia Wohlmuth

Bildungsbeitrag: 300 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer inkl. Leinwand oder Fernseher, WLAN – sollte kein guter  
Handyempfang gegeben sein  
Für Teilnehmer:innen: Smartphone mit genügend Akku oder Powerbank,  
Ladekabel, bestehende Fotos und/oder Videos, die für die praktischen  
Beispiele verwendet werden können





## Social Media & Künstliche Intelligenz – sicher, kreativ & erfolgreich

**Inhalt:** Ein praxisnaher Überblick über die wichtigsten Do's & Dont's auf Social Media – von der erfolgreichen Gestaltung von Beiträgen bis hin zu typischen Fehlern, die vermieden werden sollten. Ergänzend werden Möglichkeiten und Grenzen von Künstlicher Intelligenz im Social Media Alltag thematisiert und gezeigt, wo KI sinnvoll unterstützen kann und wo Persönlichkeit entscheidend bleibt.

**Teilnehmer:innen:** mind. 4, max. 15 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

**Referentin:** Julia Wohlmuth

**Bildungsbeitrag:** 300 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

**Material:** Beamer inkl. Leinwand oder Fernseher, WLAN oder genügend Handyempfang

**Für Teilnehmer:innen:**

Smartphone mit genügend Akku oder Powerbank, Ladekabel, Laptop



---

## Let's Talk Instagram – „muthig“ durchstarten

**Inhalt:** Ihr habt schon einen Instagram-Account, aber so richtig läuft's nicht, und eigentlich fehlt der Durchblick? Dann ist dieser Workshop der Startschuss! Wir sprechen über die wichtigsten Grundlagen, damit euer Vereinssaccount überhaupt die Chance hat, gesehen zu werden:

- sinnvolle Einstellungen & Funktionen
- rechtliche Stolperfallen
- eine klare Strategie
- Do's & Dont's im Umgang mit Social Media

Nach diesem Workshop sprichst du fließend Instagram!

**Teilnehmer:innen:** mind. 4, max. 15 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

**Referentin:** Julia Wohlmuth

**Bildungsbeitrag:** 300 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

**Material:** Beamer inkl. Leinwand oder Fernseher, WLAN oder genügend Handyempfang



## DEAL! Das Sponsoring das euch weiter bringt

Inhalt: Herausfinden, was ihr Sponsor:innen wirklich anbieten könnt  
Passende Sponsoringpartner finden und gezielt ansprechen  
Ein attraktives Sponsoringangebot entwickeln, das zu beiden Seiten passt  
Sicher ins Sponsorgespräch gehen und den eigenen Wert überzeugend vermitteln  
Verhandeln, Vereinbarungen treffen und aus Sponsor:innen langfristige Partner machen

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 16 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referentin: Michaela Ertelthaler  
Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten



---

## Event Upgrade – mit Lego® SERIOUS PLAY®

Inhalt Bestehende Veranstaltungen aus einem neuen Blickwinkel betrachten oder ganz neue Ideen entstehen lassen  
Zielgruppe, Ablauf und Highlights sichtbar machen und gemeinsam weiterentwickeln  
Unterschiedliche Ideen im Team verbinden und gemeinsam die beste Lösung bauen  
Schwachstellen erkennen und dort nachbessern, wo noch der Feinschliff fehlt  
Aus vielen Gedanken ein gemeinsames Veranstaltungskonzept entwickeln

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 30 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referentin: Michaela Ertelthaler, Certified Faciliator mit LEGO® SERIOUS PLAY ®  
Bildungsbeitrag: 210 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Seminarraum mit ausreichend Tischfläche, Beamer

---





## **Dein Team, Deine Ideen – mit Lego® SERIOUS PLAY®**

**Inhalt** Zusammenarbeit und Kommunikation im eigenen Team sichtbar machen  
Stärken, Rollen und unterschiedliche Sichtweisen besser verstehen  
Konkrete Herausforderungen aus dem Team gemeinsam bearbeiten  
Neue Lösungswege entwickeln und festgefahrene Situationen anders betrachten  
Gemeinsam festlegen, was es für eine gute Zusammenarbeit in Zukunft braucht

**Teilnehmer:innen:** mind. 6, max. 30 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

**Referentin:** Michaela Ertelthaler, Certified Faciliator mit LEGO® SERIOUS PLAY ®  
**Bildungsbeitrag:** 210 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

**Material:** Seminarraum mit ausreichend Tischfläche, Beamer



---

## **Spielraum – Landjugend neu gedacht mit PLAYMOBIL® pro**

**Inhalt** Die eigene Landjugend und ihre Strukturen aus einem neuen Blickwinkel betrachten  
Rollen, Aufgaben und Abläufe im Vorstand sichtbar machen  
Herausfinden, was Mitglieder brauchen, damit sie gerne dabei sind und bleiben  
Bestehende Strukturen hinterfragen und gemeinsam neue Ideen entwickeln  
Eine konkrete Veränderung für die eigene Gruppe mit nach Hause nehmen

**Teilnehmer:innen:** mind. 8, max. 18 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

**Referentin:** Michaela Ertelthaler (Zertifizierte Facilitatorin für PLAYMOBIL® pro)  
**Bildungsbeitrag:** 210 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

**Material:** Seminarraum mit ausreichend Tischfläche, Beamer

---



## *Rhetorik - Stufenplan*

|              | Einstieg                               | Basis               | Performance         | Intensiv            |
|--------------|----------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Dauer:       | 2-3 Stunden                            | 3-4 Stunden         | 5-6 Stunden         | 8 Stunden           |
| Zeitraum:    | Abends                                 | Abends              | Nachmittags         | Ganztags            |
| Vortragende: | Büro Mitarbeiter<br>Tool Box<br>Lehrer | Externer<br>Trainer | Externer<br>Trainer | Externer<br>Trainer |

### **Smalltalk – durchs Reden kommen d’Leut zam**

Inhalt: Meine erste kleine Rede  
Spontan ins Gespräch kommen  
Tipps und Tricks beim Small Talk  
Sei dabei bei der Plauderei!



Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 16 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Basistrainer:innen der Landjugend NÖ

Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: großer Raum, Flipchart

### **Trau di – auf einfachem Weg zu deiner Rede**

Inhalt: Körpersprache, Einsatz der Stimme  
Basics und Aufbau einer Rede  
Måch mit, denn jeda kau redn!



Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Basistrainer:innen der Landjugend NÖ

Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Seminarraum, Flipchart

## Moch Eindruck – auf einfachem Weg zu mehr Wirkung

Inhalt: Vertiefende Inhalte zu Rhetorik und Stimme  
Wirkung auf Zuhörer:innen bewusst gestalten  
Praktische Übungen für deinen überzeugenden Auftritt

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Basistrainer:innen der Landjugend NÖ

Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Seminarraum, Flipchart



## Stay Connected

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Gute Kommunikation ist der Schlüssel für erfolgreiche Zusammenarbeit.  
Erfahre, wie Kommunikation funktioniert, Missverständnisse entstehen und wie Gespräche im Alltag, Beruf und Vereinsleben bewusster und wertschätzender gestaltet werden können.

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte; online: 2 Stunden/ 2 LAZ-Punkte

Referentin: Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik

Bildungsbeitrag: 390 € exkl. Fahrtkosten, Online: 260€  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Flip Chart



## "Klingt gut! – Wie du mit deiner Stimme überzeugst"

Inhalt: Wie die richtige Atmung deine Stimme stärkt  
Einfache Einblicke in die Stimmphysiologie  
So bringst du dich klangvoll in Stimmung  
Wie du mit Gefühl sprichst, ohne dich zu verlieren  
Basics für eine gesunde, kraftvolle Stimme

Teilnehmer:innen: max. 12 Teilnehmer:innen

Zielgruppe: Alle, die mit ihrer Stimme mehr Wirkung erzielen möchten  
Reden, Präsentieren oder im täglichen Miteinander.

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Mag. Katharina Hauser – dipl. psychologische Beraterin, Trainerin,  
Moderatorin, Unternehmensberaterin

Bildungsbeitrag: 600 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten



Material: Beamer, Leinwand, Raum mit ausreichend Platz zum Arbeiten und Bewegen, ev. Möglichkeit ins Freie zu gehen

---



### **Theatercoaching – für Rollen, Inszenierung und Regie**

Inhalte: Das Stück wird gerade erarbeitet, der Text ist schon einigermaßen gelernt, aber irgendwie klappt es nicht so recht. Ein Blick von außen: Hilfe bei Inszenierung, Unklarheiten in der Dramaturgie, Überprüfung von Spannungsbögen und Szenen, Klärung von Fragen zu Rollen und Bühnenfiguren und Unterstützung der Regie und des Ensembles

Teilnehmer:innen: alle Spieler:innen des Stücks

Dauer: 6-8 Stunden, 6 – 8 LAZ-Punkte

Referent: Eric Amelin

Bildungsbeitrag: 55 € /Stunde, exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der

Referent:innenkosten

Material: großer Raum, um sich frei bewegen zu können, flexible Tische und Stühle, bequeme Kleidung

---



### **Theaterseminar – Theatertechniken, Rollenerarbeitung**

Inhalte: Wie wirkt man sicher auf der Bühne. Wie finde ich meine Rolle oder Figur? Bewegungstechniken für die Rollenerarbeitung, Grundlagen von Präsenz, Fokus und anderen Theatertechniken, Einsatz von Musik & Stimme, Aufbau von Spannung auf der Bühne, Komik – Techniken zu Inszenierung von Dynamik und Witz, Konflikt und Emotionen in Szenen und zwischen Figuren

Teilnehmer:innen: 5 – 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 6 Stunden / 6 LAZ-Punkte

Referent: Eric Amelin

Bildungsbeitrag: 55 € /Stunde, exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: großer Raum, um sich frei bewegen zu können, flexible Tische und Stühle, bequeme Kleidung

---



## Reden wie ein Profi! Schritt für Schritt zum wirkungsvollen Auftritt



- Inhalte: Rhetorik, Körpersprache und Stimme  
Aus dem Erfahrungsschatz professioneller Speaker  
Bring deine Botschaft auf den Punkt und überzeuge vor Publikum!
- Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen
- Dauer: 8 Stunden / 8 LAZ-Punkte
- Referentin: Evelyn Rath
- Bildungsbeitrag: 1100 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten
- Material: Seminarraum, Flipchart

# PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

## *Persönlichkeitsbildung- Stufenplan*

|              | Einstieg                               | Basis               | Performance         | Intensiv            |
|--------------|----------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Dauer:       | 2-3 Stunden                            | 3-4 Stunden         | 5-6 Stunden         | 8 Stunden           |
| Zeitraum:    | Abends                                 | Abends              | Nachmittags         | Ganztags            |
| Vortragende: | Büro Mitarbeiter<br>Tool Box<br>Lehrer | Externer<br>Trainer | Externer<br>Trainer | Externer<br>Trainer |

### Game on! – mehr Action durch Gruppenspiele

Inhalt: Lade dir deine:n Trainer:in für einen Mitgliederabend (Grillabend, Kennenlerntag usw.) ein.  
Kennenlernspiele, Gruppenspiele, Partyspiele  
Spiel, Spaß, Spannung und gemeinsame Zeit für deine Gruppe!

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 25 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Basistrainer:innen der Landjugend NÖ  
Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Turnsaal, Veranstaltungssaal, großer Garten, Flipchart



### Schluss mit Ausreden – Wie motiviere ich meine Mitglieder

Inhalt: Werkzeugkoffer für eure Landjugendveranstaltung  
Mitgliedermotivation, Persönlichkeitsmodell  
Motivation und Begeisterung der Mitglieder entfachen!

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Basistrainer:innen der Landjugend NÖ  
Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Seminarraum, Flipchart, Beamer





### Wie deine Gewohnheiten dich bremsen

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:           | Komfortzone und innere Hürden verstehen<br>Unsicherheit, Perfektionismus & Bewertungsangst überwinden<br>Techniken zum sicheren Verlassen der Komfortzone<br>Unangenehme & „cringe“ Situationen bewusst meistern<br>Mut, Selbstvertrauen & persönliches Wachstum stärken |
| Teilnehmer:innen: | mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dauer:            | 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Referent:innen:   | Basistrainer:innen der Landjugend NÖ                                                                                                                                                                                                                                     |
| Bildungsbeitrag:  | 150 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten                                                                                                                                                                                                       |
| Material:         | Vier Tische, ein Beamer und ein Flipchart                                                                                                                                                                                                                                |



### Die Deppen und ich – Wie ich mein Umfeld und mich schätzen lerne

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:           | Wertschätzung, die ankommt – miteinander statt aneinander vorbei<br>Gewaltfrei kommunizieren<br>Selbstwert stärken und selbstbewusst auftreten<br>Besser miteinander arbeiten – in der Gruppe, im Verein und im Alltag<br>Praktische Tipps & Methoden für weniger Konflikte und mehr<br>Zusammenhalt |
| Teilnehmer:innen: | mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Dauer:            | 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Referent:innen:   | Basistrainer:innen der Landjugend NÖ                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bildungsbeitrag:  | 150 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten                                                                                                                                                                                                                                   |
| Material:         | Großer Raum, Flipchart                                                                                                                                                                                                                                                                               |



### Match! So überzeugst du im Bewerbungsprozess

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:           | Stelleninserate richtig lesen – was wird eigentlich wirklich gesucht?<br>Den eigenen USP erkennen: Was macht dich als Bewerber:in interessant?<br>Lebenslauf und Bewerbung aus Recruiter:innen-Sicht betrachten<br>Typische und knifflige Fragen souverän beantworten<br>Kollektivvertrag, Gehalt & Co. – wissen, wo du wichtige Informationen<br>findest<br>Bewerbungssituationen ausprobieren und direkt Feedback bekommen |
| Teilnehmer:innen: | mind. 6, max. 18 Teilnehmer:innen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dauer:            | 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Referentin:       | Michaela Ertelthalner, Recruiterin & Trainerin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Bildungsbeitrag:  | 150 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Material:         | Seminarraum, Beamer, Flipchart                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



## Wie du mit Worten führst - NLP Grundlagen für Alltag & Beruf

Inhalt: Wie du mit NLP andere erreichst und dich selbst verstehst  
Wie man auch mit wenigen Worten überzeugen kann  
Wieso zuhören in der Kommunikation wichtiger ist als reden  
Manipulationen erkennen und abwehren

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 18 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Dipl. Fin. Maximilian Buchinger, LL.B., European Financial Advisor

Bildungsbeitrag: 375 € exkl. Fahrtkosten und Verpflegung, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Seminarraum, Flipchart, Beamer



## 50 Shades of Missverständnis – dein nächster Schritt mit NLP

Inhalt: Dein letzter Tag mit „Na so hob i des ned gmoant“  
Warum du manchmal genau das sagst, was du eigentlich NICHT sagen wolltest  
Wie man aus Drama sinnstiftende Gespräche macht  
Wie du mit Reframing aus „Sch\*\*\*e, is des schiefgaung“ ein „Okay fein, ma nutzn“ machst  
Wie du dich selbst weniger stresst, ohne deine Ziele weniger ernst zu nehmen

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 18 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Dipl. Fin. Maximilian Buchinger, LL.B., European Financial Advisor

Bildungsbeitrag: 375 € exkl. Fahrtkosten und Verpflegung, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Seminarraum, Flipchart, Beamer



NEW

## **Persönlichkeit stärken und wirkungsvoll kommunizieren**

Inhalt: Kommunikation beginnt mit dem richtigen Mindset  
Einfluss der Persönlichkeit auf unsere Kommunikation  
Kommunikationsprozesse und –modelle verstehen  
Aktives Zuhören – Ich-Du-Botschaften – Empathie  
Kommunikationskompetenz will gelernt sein!  
Nutze durch bewusstes Sprechen die Kraft von alltäglichen Worten  
Bedeutung der Körpersprache und ihre Möglichkeiten  
Positive Aspekte von Konflikten  
Durch klare Kommunikation Missverständnisse vermeiden  
Selbstreflexion und Praxistipps für den Alltag  
Theorie und praktische Übungen mit Anwendungsbeispielen



Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 4 Stunden / 4 LAZ-Punkte

Referentin: Silvia Mittmasser, zertifiz. Eco-C Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz

Bildungsbeitrag: 368 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 50€ der Referent:innenkosten

Material: keines

---

## **Die EZB-Bierpreis-Korrelation**

Inhalt: Warum Zinsentscheidungen dein Leben mehr beeinflussen als TikTok-Trends  
Warum Haltung und Wertegefühl auch an der Börse wichtig sind  
Was kostet dir dein Wochenende und wie groß ist dein Gestaltungsspielraum  
Die Basics von Geld, Wirtschaft und Investieren – verständlich, witzig, praxisnahe



Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 50 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Dipl. Fin. Maximilian Buchinger, LL.B., European Financial Advisor

Bildungsbeitrag: 375 € exkl. Fahrtkosten und Verpflegung, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Seminarraum, Flipchart, Beamer



### Der Leberkäs-Semmel-Index

Inhalt: Wieso dein Leberkäs mehr über die Wirtschaft verrät als der Wirtschaftsteil der Zeitung  
Weshalb „des wird scho wieder“ keine Anlagestrategie ist  
Wie KI es schafft, Menschlichkeit wertvoller werden zu lassen  
Warum die aktuellen Staatsschulden deine Pension auffressen und was du dagegen tun kannst  
Von L wie Leerstandsabgaben bis J wie Jausensackerlinflation  
Weniger Theorie – mehr Aha Momente



Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 50 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Dipl. Fin. Maximilian Buchinger, LL.B., European Financial Advisor

Bildungsbeitrag: 375 € exkl. Fahrtkosten und Verpflegung, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Seminarraum, Flipchart, Beamer

---

### Auf Erfolgskurs: Praktische Strategien zur Zielerreichung und Selbstmotivation

Inhalt: Bedeutung von Zielen und Motivation  
Zielsetzungstechniken  
Analyse von Stärken und Ressourcen  
Zeitmanagement und Priorisierung  
Erfolgskontrolle und Selbstreflexion



Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Std. / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Mag. Adriane Moser, Dipl. psychologische Beraterin und Mentaltrainerin

Bildungsbeitrag: 3 Std.: 590 Euro  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: wird noch bekannt gegeben

## Fit fürs Ehrenamt – leistungsfähig, gesund und stressresistent

**Inhalt:** Der große Einfluss von Bewegung, Ernährung, Schlaf, Umwelt und co auf Gesundheit, Stressresistenz und Leistungsfähigkeit  
Was wirklich funktioniert – Gesundheitsmythen und teure Trends im Faktencheck  
Einfach, evidenzbasiert und praxisnah – Strategien für mehr Energie und Resilienz im Alltag

**Teilnehmer:innen:** mind. 5 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Std. / 3 LAZ-Punkte

**Referent:** Dominik Heinrich, BSc McPNI

**Bildungsbeitrag:** 490 Euro; Refundierung 40% der Referentenkosten

**Material:** Beamer, Leinwand, Flipchart und etwas Platz für Bewegung am Stand



## Bewegung – das beste Medikament der Welt

**Inhalt:** Die Risiken eines überwiegend sitzenden Lebensstils und die Chancen von mehr Bewegung im Alltag  
Bewegungspausen – enormes Potenzial für Vitalität, Leistungsfähigkeit und ganzheitliche Gesundheit  
Wenn schon sitzen, dann richtig – die richtige Haltung am Arbeitsplatz  
Bewegung im Berufsalltag, aber richtig – ergonomisch korrektes Heben und Tragen  
Aktive Bewegungspausen für mehr Beweglichkeit und starke Schultern, Rücken und Nacken (Übungsportfolio diverser Ausgleichsübungen mit Eigengewicht und alltagstauglichen Hilfsmitteln)

**Teilnehmer:innen:** mind. 5 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Std. / 3 LAZ-Punkte

**Referent:** Dominik Heinrich, BSc McPNI

**Bildungsbeitrag:** 490 Euro; Refundierung 40% der Referentenkosten

**Material:** Beamer, Leinwand, Flipchart und etwas Platz für Bewegung am Stand



## Liebes Zukunfts-Ich

Inhalt: Wer möchte ich sein – und wie komme ich dorthin? Durch Reflexion, Wertearbeit und Zielsetzung entwickelt ihr eine persönliche Vision für eure Zukunft und setzt erste konkrete Schritte auf eurem Weg.

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik

Bildungsbeitrag: 390 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Flip Chart



---

## Glück(-lich) = Zufriedenheit + Glücksmomente

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Glück ist mehr als ein kurzer Moment – es entsteht dort, wo wir unsere Stärken kennen und bewusst wahrnehmen, was uns guttut. Entdeckt Erkenntnisse der Positiven Psychologie und erhaltet praxisnahe Impulse für mehr Zufriedenheit, Resilienz und Wohlbefinden im Alltag.

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte; online: 2 Stunden / 2 LAZ-Punkte

Referent:innen: Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik

Bildungsbeitrag: 390 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Online-Kurs: 260 €

Material: Flip Chart



---

## Speak Up!

Inhalt: Selbstbewusst auftreten, klar kommunizieren und Menschen begeistern. Mit vielen praktischen Übungen stärkt ihr eure Präsentations- und Kommunikationskompetenz und sammelt wertvolle Erfahrungen für euren nächsten Auftritt

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik

Bildungsbeitrag: 390 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Flip Chart



NEW

## Zeiträuber – Nein danke!

(in Präsenz und Online möglich)

**Inhalt:** Zeit ist eine unserer wertvollsten Ressourcen. Entdeckt eure persönlichen Zeiträuber, lernt wirkungsvolle Methoden des Zeitmanagements kennen und entwickelt Strategien für mehr Struktur, Fokus und Gelassenheit im Alltag

**Teilnehmer:innen:** mind. 6, max. 20 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte; online: 2 Stunden / 2 LAZ-Punkte

**Referentin:** Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik

**Bildungsbeitrag:** 390 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten;  
Online-Kurs: 260 €

**Material:** Flip Chart, Beamer und Leinwand

---



## Own The Moment – Steh da. Sei was. Sag was

**Inhalt:** Ob Referat, Wettkampf oder ein wichtiger Auftritt – entscheidende Momente im Leben bewusst meistern. Lernt Methoden aus Mentaltraining und Embodiment kennen, um Nervosität zu reduzieren, eure inneren Stärken zu aktivieren und mit mehr Selbstvertrauen aufzutreten.

**Teilnehmer:innen:** mind. 6, max. 20 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 4 Stunden / 4 LAZ-Punkte

**Referentin:** Marlene Riesenhuber, Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Sexualpädagogik

**Bildungsbeitrag:** 390 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten;

**Material:** Flip Chart, Beamer und Leinwand

---



## Raus aus der Gedankenspirale: Mentales Stressmanagement

Inhalt: Funktionsweise des Gehirns  
Anwendung von Mentaltraining in der Praxis  
Werkzeuge und Techniken des Mentaltrainings  
Mentales Stressmanagement  
Die mentale Einstellung erkennen und optimieren



Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 16 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referentin: Adriane Moser

Bildungsbeitrag: 590 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: der Raum soll groß genug für Sessel (U-Form) mit Tischen und für Übungen sein  
Weiße Wand für Beamer und Anschluss (Steckdosen)

## Energetische Alltagsbegleiter – Mentale Stärke für mehr Resilienz

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Sicher im Leben stehen – Herausforderungen meistern!  
Mehr Resilienz und innere Stärke in Stress- und Krisensituationen  
Sprach- und Gedankenhygiene – blockierende Gedankenmuster ändern  
Wie unterstützt dich kraftvolle, positive Sprache im Alltag?  
Farben- und Gedankenkraft bewusst für dein Wohlbefinden nutzen  
Mental eine harmonische Gesprächs-Atmosphäre schaffen  
Körper, Räume, Gegenstände von blockierenden Energien befreien  
Energiefeld / Aura stärken / Energetische Abgrenzung  
Einfache Mental-Techniken für innere Stärke und Resilienz  
**Theorie und praktische Übungen für den Alltag + Skriptum**



Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen  
Online: mind. 3, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte  
Referentin: Silvia Mittmasser, Human-Energetikerin und zertifiz. ECo-C Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz

Bildungsbeitrag: 278 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 50 € der Referent:innenkosten  
Online: 224 € (keine Material- und Fahrtkosten)

Material: keines

## Entspannungsmethoden – „Chill deine Base!“

Inhalt: Warum ist Entspannung so wichtig?  
Entspannung = Selbstfürsorge  
Überblick unterschiedlicher Entspannungsmethoden  
Entspannungstechniken für Körper, Geist und Seele  
Achtsamkeit im Alltag, Atem- und Körperübungen



Teilnehmer:innen: max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Mag. Adriane Moser, Dipl. psychologische Beraterin und Mentaltrainerin

Bildungsbeitrag: 490 € exkl. Fahrtkosten,  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: wird bei Kontaktaufnahme bekannt gegeben

---

## Achtsamer Umgang mit digitalen Medien

Inhalt: Kommunikation und Beziehungsgestaltung in und über Social Media  
Vor- und Nachteile von Social Media  
Reflexion im Umgang mit digitalen Medien  
Dein Social Media Muster erkennen  
Gewohnheitsmuster verändern und Selbstfürsorge betreiben  
Tipps für achtsamen Umgang mit digitalen Medien

Teilnehmer:innen: max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Mag. Adriane Moser, Dipl. psychologische Beraterin und Mentaltrainerin

Bildungsbeitrag: 590 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: wird bei Kontaktaufnahme bekannt gegeben

---



## „Konfliktchampions – Entdecke und löse Spannungen“

Inhalt: Arten von Konflikten  
Eskalationsstufen  
Konflikttrigger und Verhaltensmuster, Was sind meine persönlichen Auslöser?  
Konfliktfähigkeit stärken

Teilnehmer:innen: max. 15 Teilnehmer:innen  
Zielgruppe: Alle, die Konflikte besser erkennen, verstehen und klären wollen, um ihre Beziehungen zu stärken und positive Kommunikation zu fördern

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Mag. Katharina Hauser – dipl. psychologische Beraterin, Trainerin, Moderatorin, Unternehmensberaterin

Bildungsbeitrag: 600 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer, Leinwand, Raum mit ausreichend Platz zum Arbeiten und Bewegen, ev. Möglichkeit ins Freie zu gehen

---



## „DU machst den Unterschied. Selbstverantwortlich handeln – selbstwirksam leben“

Inhalt: Wie deine Gedanken dein Verhalten beeinflussen  
Wie du deine Macht zurückholst  
Denkweisen, die dich stärken statt bremsen  
Was du selbst entscheiden kannst  
Dein persönlicher nächster Schritt

Teilnehmer:innen: max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Mag. Katharina Hauser – dipl. psychologische Beraterin, Trainerin,  
Moderatorin, Unternehmensberaterin

Bildungsbeitrag: 600 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer, Leinwand, Platz für Bewegung, evtl. Zugang ins Freie



## Trust yourself: So stärkst du aktiv dein Selbstvertrauen

Inhalt: Was sind meine Werte?  
Selbstbild  
Macht der wertschätzenden Sprache  
Zusammenwirkung von Geist und Seele und deren Auswirkung auf dein  
Selbstvertrauen

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Mag. Astrid Hörmann

Bildungsbeitrag: 465 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Beamer, Leinwand oder weiße Wand, Flipchart



## Buche jetzt deine 1:1 Beratung

*Du bist unsicher wie es weiter gehen soll?*

- Für mehr Gelassenheit statt Stress
- Finde heraus, wo deine Stärken liegen
- Werde klarer, selbstbewusster & fokussierter
- Starte entspannt in deine Zukunft

**Astrid Hörmann**  
Zukunftsbegleiterin,  
psychosoziale Beraterin,  
Mentaltrainer & Businesscoach

Ich höre zu, sortiere mit dir und zeige dir Wege, die zu dir passen.  
Vertraulich. Menschlich. Ohne Blabla.

Termin checken unter: [hallo@astridhoermann.at](mailto:hallo@astridhoermann.at), Tel. +43 664 621 22 01

Genauere Infos findest du auf unserer Homepage!

NEW

## Träum groß, leg los! – Dein Visionboard fürs kommende Jahr

Inhalt: Wie soll dein nächstes Jahr aussehen?  
Was möchtest du erleben, erreichen oder endlich angehen?  
Und wie schaffst du es, deine Ideen nicht nur zu träumen, sondern Schritt für Schritt umzusetzen?

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3,5 Stunden / 3,5 LAZ-Punkte

Referentin: Mag. Astrid Hörmann

Bildungsbeitrag: 550 € exkl. Fahrkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: großer Raum, Flipchart, Zeitschriften, Scheren, Kleber, Stifte und Karton für die Visionboards



NEW

## So tickst du – und so ticken andere!

Inhalt: Warum gehen manche sofort los, während andere zuerst einen genauen Plan brauchen?  
Wieso reden die einen viel und gern, während andere lieber beobachten?  
Und warum klappt die Zusammenarbeit mit manchen Menschen ganz leicht – und mit andere eher weniger?

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referentin: Mag. Astrid Hörmann

Bildungsbeitrag: 465 € exkl. Fahrkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Seminarraum, Flipchart, Beamer und Schreibmaterial



## **„Zeig was in dir steckt!“ Starkes auftreten – mit Haltung, Wirkung und Klarheit**

### Teil 1 – Körpersprache und Feedback Basics

Inhalt: Du erkennst, wie Körpersprache wirkt – bei dir und anderen  
Du weißt, wie du selbstbewusster und klarer auftrittst  
Du kannst einfaches, wertschätzendes Feedback geben  
Du bekommst Tools, die du sofort im Alltag anwenden kannst

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent: Dipl. Sptl. Gerald Broniszowski

Bildungsbeitrag: 330 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referentenkosten

Material: Flipchart, Sesselkreis, optimal: Beamer, Leinwand oder weiße Wand



## **„Zeig was in dir steckt!“ Mit Embodiment, überzeugen & Feedback stärken"**

### Teil 2 – Vertiefung von Körpersprache und Feedback

Inhalt: Wie Körperhaltung, Mimik, Gestik und Stimme deine Ausstrahlung positive beeinflussen  
Embodiment-Techniken zur Stärkung von Selbstbewusstsein, Klarheit und innerer Stabilität  
Tools für eine authentische und souveräne Präsentation vor kleinen wie großen Gruppen  
Die Körpersprache gezielt einsetzen, um Vertrauen aufzubauen und zu überzeugen  
Praktische Übungen zur mentalen und körperlichen Vorbereitung auf herausfordernde Auftritte

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 6 Stunden / 6 LAZ-Punkte

Referent: Dipl. Sptl. Gerald Broniszowski

Bildungsbeitrag: 630 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referentenkosten

Material: Flipchart, Sesselkreis, optimal: Beamer, Leinwand oder weiße Wand



## Vom Durcheinander zum Miteinander – mit moodmap

Inhalt: Warum Menschen unterschiedlich ticken – und wie genau das euer Team stärker macht  
Lernt eure Farbtendenzen (Moodlinge) kennen  
Missverständnisse und Spannungen besser verstehen  
Ehrlicher Umgang miteinander  
Wachst als Team zusammen

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 8 Stunden / 8 LAZ-Punkte  
Referent:innen: moodmap, Mag. Birgit Vedder oder Sabine Halbwirth  
Bildungsbeitrag: Landjugend-Sonderpreis: 1.490 € exkl. Fahrtkosten (statt 2.470 €), inkl. Moodmap Check in der App  
Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: 2x Flip Chart (mit Papier), Sesselkreis, Tische für Gruppenarbeit



## NLP-Schnuppertag für Mutige - Programmiere deinen Geist!

Neuro-Linguistisches Programmieren

Inhalt: Die Eiswürfelchallenge  
Geisteshaltungen hinterfragen  
Beliefchange  
Meditation  
Affirmationen  
Ampelzustände  
Biss in die Zitrone  
Lebensfreudeprozess  
Medizinrad  
Mentaler Reinigungsspaziergang  
Neurographik

Teilnehmer:innen: mind. 8 Teilnehmer:innen

Dauer: 9 Stunden / 9 LAZ-Punkte (optimal 10 – 19 Uhr) *Termin erst ab April 2026 möglich!*  
Referent:innen: Dr. (Phil.) Katrin Zechner  
Bildungsbeitrag: 1190 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Flip Chart (mit Papier), Sesselkreis, pro Person eine Decke



## Shine Bright – deine Farben, Stärken & Ausstrahlung

Inhalt: Persönliche Farben und deren Bedeutung kennenlernen  
Stärken und Kernwerte erarbeiten – Kompass für zukünftige Entscheidungen  
Gestaltung des eigenen Stärken- und Werteboards  
Stärkung des Selbstbewusstseins  
Dein Shine-Bright - Make-Up Workshop mit deinen Farben

Teilnehmer:innen: mind. 6, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 7 Stunden / 7 LAZ-Punkte

Referentin: Mag. Astrid Hörmann & Aris Diewald-Hagen

Bildungsbeitrag: 1200 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 40% der Referent:innenkosten

Material: Großer Raum, Flipchart, Magazinausschnitte, Bastelmaterial für  
Bastelmaterial für dein Stärkenboard



## Erste-Hilfe-Kurs mit LEHRER:IN

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Basismaßnahmen der Ersten Hilfe:  
Notfalldiagnose, Lagerung, richtiger Transport, Atemkreislaufstillstand,  
Defibrillator – richtig angewandt, Helmabnahme, Bergen aus dem Auto  
Akutnotfälle:  
Sonnenstich, Hitzschlag, Schlaganfall, Herzinfarkt, Allergien, Insektenstich,  
Schnitt- und Stichverletzungen, Erstickungsnotfall, starke Blutung,  
Wundverbände, Knochenverletzungen, Vergiftung, Verätzung, Verbrennung

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 3 LAZ-Punkte

Referent:innen: Betreuungslehrer:in

Bildungsbeitrag: Materialkosten

Material: Beamer, Leinwand, Laptop, Flipchart



## Erste Hilfe – Die ersten Minuten zählen

### Inhalt:

#### Kursdauer und Kursinhalte beim Roten Kreuz Niederösterreich:

Erste-Hilfe-Führerscheinkurs (6h) / 6 LAZ-Punkte → **gilt für den B-Führerschein**

(Rettungskette, Basismaßnahmen, Verkehrsunfall, Regloser Notfallpatient, Starke Blutung)

Erste-Hilfe-Grundkurs (16h) / 16 LAZ-Punkte → **gilt für den B-Führerschein**

(gesamter Stoff der Ersten Hilfe)



Erste-Hilfe-Auffrischkurs (8h) / 8 LAZ-Punkte

(Rettungskette, Basismaßnahmen, Regloser Notfallpatient, Starke Blutung, Herzinfarkt, Schlaganfall, weitere zielgruppenspezifische Inhalte)

Erste-Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen (8h) / 8 LAZ-Punkte

(Rettungskette, Basismaßnahmen, Regloser Notfallpatient, akute Notfälle)

#### Kursdauer und Kursinhalte mit Landjugend-BetreuungslehrerInnen, wenn die Ausbildung übers Jugend Rot Kreuz absolviert wurde:

Erste-Hilfe-Grundkurs (16h) / 16 LAZ-Punkte → **gilt für den B-Führerschein**

(gesamter Stoff der Ersten Hilfe)

Referent:innen: Rotes Kreuz Niederösterreich, LJ-BetreuungslehrerInnen

Bildungsbeitrag: 6 Stunden: ca. 450 €

8 Stunden: ca. 600 €

16 Stunden: ca. 1.200 €

Refundierung 40% der Referent:innenkosten

### Strong and Healthy – Optimale Ernährung beim Sport

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Was esse ich am besten vor/während/nach dem Training?  
Wie kann ich meinen Muskelaufbau fördern?  
Was heißt Carbolading? Warum sind Proteine für den Sportler so wichtig?  
Machen Nahrungsergänzungsmittel beim Freizeitsport Sinn?  
Wie soll ein optimaler Durstlöscher beim Sport zusammengesetzt sein?  
Tipps für eine bessere Regeneration – um rascher wieder fit zu sein!  
Praxisteil: BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse (Messung der Körperzusammensetzung inkl. persönlicher Besprechung)

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 10 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Online: 2 Stunden / 1 LAZ-Punkt

Referentin: Eva Balber, BSc, Ernährungswissenschaftlerin, zert. Sporternährungsberaterin

Bildungsbeitrag: 450 € exkl. Fahrtkosten, inkl. Handout und BIA-Ausdruck  
Refundierung 100 € der Referent:innenkosten  
Online: 230 € inkl. Handout per Mail

Material/Räume: Seminarraum mit Beamer

---

### Trends und Mythen – Raus aus dem Ernährungdschunzel

(in Präsenz und Online möglich)

Inhalt: Ernährungsmythen unter der Lupe  
Sind Kohlenhydrate Dickmacher!?  
Muss ich meinen Körper wirklich entgiften!?  
Was ist dran an Low Carb, Detox, gluten- bzw. laktosefrei, vegan oder am Intervallfasten?  
PRAXISANTEIL: Zubereiten einfacher, regionaler und saisonaler Speisen

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Online: 2 Stunden / 1 LAZ-Punkt (kein Praxisanteil)

Referentin: Eva Balber, BSc, Ernährungswissenschaftlerin, zert. Sporternährungsberaterin

Bildungsbeitrag: 450 € exkl. Fahrt- und Lebensmittelkosten, inkl. Handout  
Refundierung 100 € der Referent:innenkosten  
Online: 230 € inkl. Handout per Mail

Material/Räume: Seminarraum mit Beamer, Koch- und Backmöglichkeit

### **Kochkurse/ Backkurse und Co.**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:           | Theorieeinführung in die allgemeine Koch- und Backkunst<br>Praktische Durchführung und Umsetzung der Theorie<br><br><u>Optionen für Koch- und Backkurse:</u><br>Asiatische Küche, Burger, Das perfekte Dinner, Fingerfood, italienischer Abend, Konservieren, Low Carb, Pommes und Kroketten, Schnelle Küche für 2, Too good to go, Weihnachtskekse, Germteig-Backkurs |
| Teilnehmer:innen: | mind. 10, max. 16 Teilnehmer:innen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dauer:            | 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Referent:n:nen:   | jeweilige Fachreferent:innen, Betreuungslehrer:innen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Bildungsbeitrag:  | Materialkosten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Räume:            | Kursküche mit mehreren Kochstellen, Backöfen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

---

### **Cocktailkurs mit Lehrer:innen**

|                   |                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:           | Cocktails mixen & Bar-Basics kennenlernen<br>gemeinsames shaken, garnieren & ausprobieren<br>Klassiker & kreative Drinks selbst zaubern<br>Spaß, Verkostung & ein gemütlicher Abend! |
| Teilnehmer:innen: | mind. 10, max. 20 Teilnehmer:innen                                                                                                                                                   |
| Dauer:            | 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte                                                                                                                                                           |
| Referent:n:nen:   | jeweilige Fachreferent:innen, Betreuungslehrer:innen                                                                                                                                 |
| Bildungsbeitrag:  | Materialkosten                                                                                                                                                                       |
| Räume:            | vorteilhaft in den landwirtschaftlichen Fachschulen (bessere Ausstattung & kostengünstiger, da viele Zutaten bereits vorhanden sind)                                                 |

---

### **Wild Kochkurs** (AUF ANFRAGE – nur möglich, wenn Schusszeit und Fleisch vorhanden ist!)

|                   |                                                                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt:           | Theorieeinführung in die allgemeine Koch- und Backkunst<br>Praktische Durchführung und Umsetzung der Theorie |
| Teilnehmer:innen: | max. 15 Teilnehmer:innen                                                                                     |
| Dauer:            | 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte                                                                                   |
| Referent:innen:   | jeweilige Fachlehrer:innen, Betreuungslehrer:innen                                                           |
| Bildungsbeitrag:  | Materialkosten                                                                                               |
| Räume:            | Kursküche mit mehreren Kochstellen, Backöfen                                                                 |

---

## **Ernährungsscheck für deinen Alltag – Grundlagen gesunder Ernährung, Nährstoffe, Fallen & Verkostung**

Inhalt: Meine Ernährung – wieso, weshalb, warum?  
Mahlzeitenteller und Bestandteile unserer Nahrung mit Blick auf die Hauptnährstoffe  
Versteckte Fette, Diäten und Ersatzprodukte  
Zwei Verkostungen (Achtung ungeeignet bei Laktoseintoleranz)  
Umsetzungsideen

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 16 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: jeweilige Fachlehrer:innen, Betreuungslehrer:innen

Bildungsbeitrag: Materialkosten

Räume: Raum mit Beamer und ausreichend Platz für Stationsverkostung

---

### **Fermentieren und Einlegen**

Inhalt: Theorieeinführung in verschiedene Konservierungsmethoden  
Gesundheitlicher Wert von fermentiertem Gemüse  
Praktische Anwendung ausgewählter Methoden  
evtl. Verkostung von Kombucha (inkl. Rezept und Anleitung)  
Weitere Rezepte für zuhause

Teilnehmer:innen: max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Betreuungslehrer:innen  
Bildungsbeitrag: Materialkosten: 30 – 35 € (Gläser und Lebensmittel)

Pro Teilnehmer:in sind folgende Gläser – je nach Absprache mit der Betreuungslehrkraft – zu besorgen:

1x 500ml Fermentierglas (z.B. von Lieblingsglas) mit Fermentieraufsatz, Glasgewicht und zweiteiligem Deckel / alternativ ist auch ein Drahtbügelglas mit Gummidichtung und Stein (Granit) möglich  
3 Einmachgläser + Deckel mit ca. 125 ml Inhalt  
1 Einmachglas + Deckel mit 300-500 ml Inhalt

Optimale Kurszeit ist im Herbst

Räume: Kurs-/Schulküche mit mind. 2 Ceranfelder und 2 Backöfen

---

## Grillkurs Teil 1

### Dein Steakgrillkurs – Leidenschaft und Genuss

Inhalt: Einführung in verschiedene Grilltechniken und Grillgeräte  
Richtige und sichere Anwendung und Befeuerung unterschiedlicher Griller  
Wissenswertes rund ums Fleisch und regionale Lebensmittel  
Tipps zur Fleischauswahl, Reifung und Zubereitung  
Praktisches Grillen mehrgängiger Gerichte

Gemeinsam werden saisonale Spezialitäten zubereitet, darunter:  
Willkommensbrötchen von der Feuerplatte  
Forelle vom Rauch- Brett  
Steakvariationen: Duroc Steak  
Porterhouse Steak- Dry Age,  
Beiried- Steak- flambiert  
Moink Balls  
Je nach Intensität gefüllter Flammkuchen oder Focaccia  
Kaiserschmarren

Während des Kurses werden zwei Vorspeisen, zwei Hauptspeisen mit  
Steakverkostung sowie Dessert zubereitet und gemeinsam genossen  
➔ Rezepte je nach Saison

Teilnehmer:innen: mind. 12, max. 18 Teilnehmer:innen

➔ Absage spätestens 1 Monat vor dem Kurs, ansonsten 500 € Stornokosten

➔ Absage ab 3 Tage vor dem Kurstermin: Mindestteilnehmeranzahl wird verrechnet

Dauer: 5 Stunden / 2,5 LAZ-Punkte

Referentin: Vizegrillweltmeisterin Jenny Gruber

Bildungsbeitrag: 119 € / Person  
(alles inkludiert: Zubehör, Lebensmittel, Unterlagen etc.)

Material: grundsätzlich nimmt Referentin alles mit  
aber Teller, Gläser, Besteck, Sitzmöglichkeiten, Vorbereitungstisch bitte  
selbst zur Verfügung stellen  
Aufbewahrungsbehälter für Lebensmittel selbst organisieren!  
Warmes Wasser muss vorhanden sein, Lebensmittelhygiene  
Findet im Freien statt – bei Schlechtwetter Zelt oder Unterstandsmöglichkeit

Holz, Gas, Kohle etc. wird von der Referentin alles mitgenommen und sie  
kommt daher ca. 1-2 Stunden VOR dem Kurs vor Ort, um alles aufbauen zu  
können

*Hier bitte 2 Helfer einplanen, die für ca. 15min Zeit haben, der  
Referentin den Grillanhänger helfen auszuladen!*

*Der Referentin 1 Woche vor der Veranstaltung über die  
Teilnehmeranzahl und genauen Ort informieren*

## Grillkurs Teil 2

### Vertiefe dein Wissen und entdecke die Königsdisziplin des Grillens

Inhalt: Grundlegen und richtige Handhabung des Holzkohlegrills  
Temperatursteuerung und verschiedene Grillmethoden  
Praktische Tipps für perfektes Grillen mit Holzkohle, Gas und am offenen Feuer  
Saisonale Rezepte und professionelle Zubereitungstechniken  
Voraussetzung dazu ist Grillkurs Teil 1

Gemeinsam werden unter anderem folgende Spezialitäten zubereitet.

Gruß von der Feuerplatte

Wrap Sieße von der Feuerplatte

Spareribs aus dem Gasgriller

Gefüllte Tomaten aus dem Gasgriller

Hendl im Bierrausch

Knusperkarre mit Orangen Rosmarin Rub finalisiert mit Honigkruste aus dem Holzkohlegriller überhäuchert mit Rosmarinrauch

Hendfilettrouade gefüllt mit Steinpilzen im Speckmantel

Basilikum Kaspessknödel im Speckkreuz von der Feuerplatte

Topfendalken von der Plancha mit Früchten der Saison

Während des Kurses werden zwei Vorspeisen, zwei Hauptspeisen mit Steakverkostung sowie Dessert zubereitet und gemeinsam genossen

➔ Rezepte je nach Saison

Teilnehmer:innen: mind. 12, max. 18 Teilnehmer:innen

➔ Absage spätestens 1 Monat vor dem Kurs, ansonsten 500 € Stornokosten

➔ Absage ab 3 Tage vor dem Kurstermin: Mindestteilnehmeranzahl wird verrechnet

Dauer: 5 Stunden / 2,5 LAZ-Punkte

Referentin: Vizegrillweltmeisterin Jenny Gruber

Bildungsbeitrag: 119 € / Person  
(alles inkludiert: Zubehör, Lebensmittel, Unterlagen etc.)

Material: grundsätzlich nimmt Referentin alles mit  
aber Teller, Gläser, Besteck, Sitzmöglichkeiten, Vorbereitungstisch bitte selbst zur Verfügung stellen  
Aufbewahrungsbehälter für Lebensmittel selbst organisieren!  
Warmes Wasser muss vorhanden sein, Lebensmittelhygiene  
Findet im Freien statt – bei Schlechtwetter Zelt oder Unterstandsmöglichkeit

Holz, Gas, Kohle etc. wird von der Referentin alles mitgenommen und sie kommt daher ca. 1-2 Stunden VOR dem Kurs vor Ort, um alles aufbauen zu können

*Hier bitte 2 Helfer einplanen, die für ca. 15min Zeit haben, der Referentin den Grillanhänger helfen auszuladen!*

*Der Referentin 1 Woche vor der Veranstaltung über die Teilnehmeranzahl und genauen Ort informieren*

## Brotbackkurs mit Sauerteig

### Inhalt:

Du möchtest lernen, wie man aromatische Brote mit Sauerteig selbst backt? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig.

Gemeinsam verbringen wir einen gemütlichen und lehrreichen Tag rund ums Brotbacken. Du lernst die Grundlagen des Sauerteigbackens, erhältst von der Jurorin- des Brotkaisers viele praktische und wertvolle Tipps zum Gewinner Brot, backst verschiedene Brotsorten, die sich auch zu Hause gut nachbacken lassen.

- Erdäpfelbrot mit Ciderkruste – Gewinnerbrot- Kruste & Krume –Vienna Brotbackfestival
- Bauernbrot einmal mit Kruste einmal geschlossener Teig
- Karotten-Nussbrot mit Taubinger Nüsse in 4 verschiedenen Varianten
- Toastbrot aus der Wanne- mit Jausenstangerl

*Egal ob Anfänger oder Hobbybäcker- dieser Kurs bietet für jeden wertvolle Tipps und jede Menge Backspaß! Wir backen alle Teige zusammen- so nimmst du das gepalste Wissen mit nach Hause und kannst gleich loslegen.*

Teilnehmer:innen: mind. 10, max. 18 Teilnehmer:innen

Dauer: 4 Stunden / 2 LAZ-Punkte

Referentin Vizegrillweltmeisterin Jenny Gruber

Bildungsbeitrag: 69 € / Person  
(alles inkludiert: Zubehör, Lebensmittel, Unterlagen etc.)

Material: grundsätzlich nimmt Referentin alles mit  
aber folgendes ist selbst mitzunehmen:  
Schürze, Tasche oder Korb für die Brote und ein leeres Marmeladenglas für deinen Sauerteig

3 Öfen, die Ober und Unterhitze backen und mind. 230°C erreichen.

---

## **Weckerlkurs**

### Inhalt:

Du möchtest lernen, wie köstliche Weckerl und Stangerl ganz einfach zu Hause gelingen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich!

In unserem 4-stündigen Backkurs bereiten wir gemeinsam verschiedene Weckerl Spezialitäten zu. Du lernst die richtige Teigführung, das Formen der einzelnen Gebäckstücke sowie wertvolle Tipps und Tricks für perfekte Ergebnisse.

### Wir backen:

- Langsemmeln
- Salzstangerl
- Kornspitz
- Gefülltes Schinken-Käse-Weckerl
- Gefüllte Fitness-Stangerl
- Dinkelweckerl

*Egal ob Anfänger oder Hobbybäcker- dieser Kurs bietet für jeden wertvolle Tipps und jede Menge Backspaß! Wir backen alle Teige zusammen- so nimmst du das gepaltes Wissen mit nach Hause und kannst gleich loslegen.*

Teilnehmer:innen: mind. 10, max. 18 Teilnehmer:innen

Dauer: 4 Stunden / 2 LAZ-Punkte

Referentin Vizegrillweltmeisterin Jenny Gruber

Bildungsbeitrag: 69 € / Person  
(alles inkludiert: Zubehör, Lebensmittel, Unterlagen etc.)

Material: grundsätzlich nimmt Referentin alles mit  
aber folgendes ist selbst mitzunehmen:  
Schürze

2 Öfen, die Ober und Unterhitze backen und mind. 230°C erreichen.

---

## **Cocktailkurs**

Inhalt: Wir mixen unsere eigenen Cocktails! Auf unterhaltsame Weise entführen uns Barprofis in die Welt der bunten Cocktails.  
Cocktails mit und ohne Alkohol aus regionalen und internationalen Produkten.  
In einer abschließenden Team-Challenge kreieren wir unseren eigenen Cocktail!

Teilnehmer:innen: mind. 15, max. 80 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte;  
Termine einschließlich Montag bis Freitag möglich, Samstag nach Absprache

Referent: Stefan Jaros

Bildungsbeitrag: mind. 15 Personen, Preis/Person 45 €  
exkl. Fahrtkosten 0,50 €/km  
**Bei kurzfristigen Absagen:** Stornogebühr von 250€

Räume: flexibel, da der Referent alles mitnimmt

## **Alles Käse? – das Seminar für Käseliebhaber**

Inhalt: Wissenswertes über Käse (Herstellung, Käsesorten ...)  
Tipps und Tricks für die gelungene Käseverkostung (Schneidetechnik, Geschmackswelten, Käseauswahl ...)  
Käse und seine passenden Begleiter (Getränke, Brot ...)  
Verkostung von Käse

Teilnehmer:innen: mind. 10, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Betreuungslehrer:innen – Käsesommeliere an Schulen  
Bildungsbeitrag: Materialkosten  
Räume: Kursküche oder Seminarraum

---

## **Fleisch – ein Genusserelebnis**

Inhalt: Wissenswertes über Fleisch (Fleischarten ...)  
Das richtige Stück für dein Gericht  
Fleisch und seine passenden Begleiter (Getränke, Brot ...)  
Verkostung von Fleisch und Fleischwaren

Teilnehmer:innen: mind. 10, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Betreuungslehrer:innen – Fleischsommelier an Schulen  
Bildungsbeitrag: Materialkosten  
Räume: Kursküche oder Seminarraum

---

## **Alles rund ums Thema Wein – für Genießer!**

Inhalt: Streifzug durch das Weinland Österreich mit den verschiedensten Besonderheiten, Fokus auf Niederösterreich  
Grundlagen Sensorik inkl. Verkostung von Wein & Sekt  
Facts rund um Wein & Sekt

Vorwissen muss nicht vorhanden sein. Das Seminar richtet sich an alle Genießer und Genießerinnen, die in geselliger Runde etwas mehr über Wein wissen wollen.

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Franz Joseph Stift – Weinbauberater und Winzer  
Katharina Hofbauer-Schmidt, Winzerin

Bildungsbeitrag: 150 € exkl. Fahrtkosten, Materialkosten

Material/Räume: Gruppenraum oder Seminarraum  
Waschbecken und Kühlung, je TN 2 Weingläser + 1 Wasserglas  
Beamer oder Flip Chart

---

## **Wilde Pflanzen – Wirkung und Nutzen von wildwachsenden Pflanzen**

Inhalt: Die wichtigsten Pflanzen unserer heimischen Flora kennenlernen  
Erfahren, wie sie wirken und wie man sie nutzen kann  
Z.B. Heilkräuter, Fressbotanik, alte Gebrauchspflanzen, ...

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 – 4 Stunden / 1,5 – 2 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Petra Paszkiewicz (LFI NÖ)  
Bildungsbeitrag: 75 €/Stunde + Materialkosten,  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: evtl. Flip Chart  
gute Möglichkeit zum Hinausgehen zur Wiese/zum Waldrand/in den Garten

---

## **Mein Hausgartl & Mein Hochbeet**

Inhalt: Eigenes Gemüse und Kräuter im Garten oder Hochbeet zu ziehen ist eine erfüllende Tätigkeit, die viel Freude macht. Neben dem gesundheitlichen Aspekt des frischen Gemüses ist auch der Beitrag zur Selbstversorgung gegeben!

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 20 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 – 4 Stunden / 1,5 - 2 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Petra Paszkiewicz (LFI NÖ)  
Bildungsbeitrag: 75 €/Stunde + Materialkosten,  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: bei Bedarf Küche/Kochstelle, evtl. Flip Chart  
am besten ein eigenes Hochbeet vor Ort zugänglich für den Workshop

---

## **IndoorgartIn: Beet-träume starten drinnen!**

Inhalt: Mit Planung und Know-How das Maximum aus deinem Gemüseprojekt herausholen  
Wie funktioniert Beetplanung clever?  
Was bringt Mischkultur  
Schritt für Schritt kräftige Jungpflanzen ziehen  
Tricks aus der Selbstversorgung

Teilnehmer:innen: max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: ca. 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referentin: Sabine Kahrer (gARTengoodies)  
Bildungsbeitrag: 700 € (inkl. Material, Handout & goodies)  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: Raum für Austausch & Praxis-Input  
Zugang zu Wasser und Platz um Hantieren mit Erde (bitte  
Flächenabdecken – gerne bringt Referentin Entsprechendes mit)  
Tische, Stühle, gerne Beamer oder Flipchart

---

### **Winterwonderland: DIY Herbst- und Wintergemüse**

Inhalt: Im Spätsommer nochmal richtig durchstarten und dein Gemüsebeet fit für  
Herbst und Winter machst du  
Welche Sorten jetzt gesät oder gepflanzt werden  
Arbeiten mit Mischkultur und Boden für die kalte Jahreszeit vorbereiten  
Was wächst auch bei Kälte?  
Wie bereite ich mein Beet für den Winter richtig vor?  
Wie verlängere ich meine Erntesaison?

Teilnehmer:innen: max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: ca. 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referentin: Sabine Kahrer (gARTengoodies)  
Bildungsbeitrag: 700 € (inkl. Material, Handout & goodies)  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: Raum für Austausch & Praxis-Input  
Zugang zu Wasser und Platz um Hantieren mit Erde (bitte Flächen abdecken  
- gerne bringt Referentin Entsprechendes mit)  
Tische, Stühle, gerne Beamer oder Flipchart  
Im Idealfall: (Hoch)Beet oder andere Gemüseflächen wie Töpfe/ Tröge auf  
Terrasse/Balkon (optional)

---

### Laufbasics

Inhalt: Videoanalyse zu Beginn und am Ende des Seminares  
Unterschiedliche Lauftechniken  
Laufverletzungen vorbeugen  
Richtiges Aufwärmen  
Gezielte Lauftechnikübungen  
Laufskript in PDF (Theorie und Praxisübungen)

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent: Mag. Florian Retter (topsport.at Team)  
Bildungsbeitrag: 340 € exkl. Fahrtkosten; Refundierung 50€ der Referent:innenkosten  
Material/Räume: Teilnehmer im Sportgewand, Turnsaal/großer Saal (bei Schönwetter draußen)

---

### Sei dein EIGENER Fitness Coach

Inhalt: Trainingspläne einfach selbst erstellen  
Ganz einfach deine Fitnessziele erreichen  
Einfache Tools zur Erstellung deines eigenen Trainingsplans

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent: Mag. Florian Retter (topsport.at Team)  
Bildungsbeitrag: 400 € exkl. Fahrtkosten; Refundierung 50 € der Referent:innenkosten  
Material/Räume: Raum, in dem ein Beamer aufgestellt werden kann (optional kann auch der Referent einen Beamer mitbringen), Laptop und Schreibzeug

---

### Hot or Flop? – Fitness- und Gesundheitsmythen entlarvt

#### Sprich Klartext mit deinem Körper

Inhalt: Du erkennst verbreitete Fitness- und Gesundheitsmythen  
Du kannst echte körperliche Belastung von Überlastung unterscheiden  
Du weißt, worauf du bei Fitnesstrends achten solltest  
Du lernst einfache Methoden zur Belastungseinschätzung kennen  
Du entwickelst ein besseres Körpergefühl für Alltag & Sport

Teilnehmer:innen: mind. 5, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent: Dipl. Sptl. Gerald Broniszowski  
Bildungsbeitrag: 330 € exkl. Fahrtkosten, Refundierung 50 € der Referentenkosten

Material: Flipchart, Sitzmöglichkeiten, optimal: Matten, auch in einem Turnsaal möglich

## **Fitness Kick Boxen**

**Inhalt:** Fitnessboxen kombiniert funktionelle Ganzkörperübungen mit den Techniken vom Kampfsport Kickboxen.  
Das Training zielt vor allem auf Schnellkraft, Durchhaltevermögen und Koordination ab.  
Fitness-Kickboxen ist für alle Hobbysportler geeignet, die schon immer das hochintensive Boxtraining der Profis miterleben wollen.  
(Trainiert wird ausschließlich mit Boxhandschuhen und Handpratzen)

**Teilnehmer:innen:** mind. 8, max. 15 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
**Referent:innen:** Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten  
**Bildungsbeitrag:** 360 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50€ der Referent:innenkosten

**Material/Räume:** Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Turnsaal, großer Saal (bei Schönwetter draußen)

---

## **Rücken fit – Grundlagen des gesunden Wirbelsäulentrainings in Theorie und Praxis**

(in Präsenz und Online möglich)

**Inhalt:** Unsere Wirbelsäule und die alltäglichen Belastungen  
Wie kann ich Nackenverspannungen vermeiden oder reduzieren?  
Was sind Faszien? Was haben sie mit meinen Rückenschmerzen zu tun?  
Warum sind Mobilität und Beweglichkeit so wichtig?  
Grundlagen eines gezielten Kräftigungstrainings  
Gezielte Übungen für den Rücken

**Teilnehmer:innen:** mind. 8, max. 15 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
**Referent:innen:** Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten  
**Bildungsbeitrag:** 360 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

**Material/Räume:** Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Turnsaal, großer Saal (bei Schönwetter draußen)

---

## **Krafttraining – Grundlagen**

(in Präsenz und Online möglich)

**Inhalt:** Was ist Krafttraining und warum ist es wichtig?  
Die Basics der wichtigsten Kraft-Grundübungen  
Richtiges Mobilisieren und Aufwärmen vor dem Training  
Ziel ist das Erlernen der Kraft-Grundübungen, damit zu Hause oder im Studio klassische Fehler vermieden werden können!

**Teilnehmer:innen:** mind. 8, max. 15 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
**Referent:innen:** Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten  
**Bildungsbeitrag:** 360 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

**Material/Räume:** Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Turnsaal, großer Saal  
(bei Schönwetter draußen)

---

## **Yoga**

(in Präsenz und Online möglich)

**Inhalt:** Functional Yoga fordert intensiv den Körper und macht fitter.  
Fließende Übungen verbessern Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft und bringen deinen Körper und Geist mehr in Einklang.  
Jede:r kann mitmachen – es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Teilnehmer:innen:** mind. 8, max. 15 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
**Referent:innen:** Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten  
**Bildungsbeitrag:** 360 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

**Material/Räume:** Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Yoga- oder Gymnastik-Matte  
Turnsaal, großer Saal (bei Schönwetter draußen)

---

## **Pilates**

(in Präsenz und Online möglich)

**Inhalt:** Vereine deinen Körper und Geist, fördere deine Kraft, Flexibilität und dein Körperbewusstsein durch ganzheitliches Training  
Jede:r kann mitmachen – es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Teilnehmer:innen:** mind. 8, max. 15 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte

**Referent:innen:** Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten

**Bildungsbeitrag:** 360 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

**Material/Räume:** Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Yoga- oder Gymnastik-Matte  
Turnsaal, großer Saal (bei Schönwetter draußen)

---

## **Therabandtraining**

**Inhalt:** Das Training mit Therabändern ist sehr vielseitig, es ermöglicht ein gelenkschonendes Training, der gesamte Körper wird gekräftigt. Therabänder sind perfekt für Rücken- und Ganzkörper-Übungen, mit denen du auch versteckte Muskelpartien erreichst. Es kann jeder auf seinem eigenen Fitnesslevel einsteigen.

**Teilnehmer:innen:** mind. 8, max. 12 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte

**Referent:innen:** Trainer von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten

**Bildungsbeitrag:** 360 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

**Material/Räume:** Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Turnsaal, großer Saal (bei Schönwetter draußen), Theraband (kann ansonsten vom Referenten auch mitgenommen werden)

---

## **Cardioworkout – Endurance**

**Inhalt:** Grundlagen für das Ausdauertraining und wie man Cardiotraining ohne Lafeinheiten absolvieren kann  
Guter Mix aus Ausdauerübungen und HIIT – Elementen

**Teilnehmer:innen:** mind. 8, max. 12 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte

**Referent:innen:** Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten

**Bildungsbeitrag:** 360 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

**Material/Räume:** Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Turnsaal, großer Saal (bei Schönwetter draußen)

---

## Hyrox

Inhalt: Mix aus Cardiotraining, Krafttraining und Laufen  
Durch Ausdauer, Kraft, Taktik und Durchhaltevermögen trifft Hyrox genau den Nerv der modernen Sport-Community  
Auf jedes Fitnesslevel anpassbar – jede:r kann mitmachen!

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 12 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 Stunden / 1,5 LAZ-Punkte  
Referent:innen: Trainer:in von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten  
Bildungsbeitrag: 360 € netto exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material/Räume: Trainingsbekleidung, Trinkflasche, Handtuch, Turnsaal mit gewissen Geräten!  
**bevorzugt im Gesundheitszentrum am Ratzersdorfersee in St. Pölten**

---

## 1x1 der Selbstverteidigung

Inhalt: Theoretische Inputs in die Selbstverteidigung  
Sicheres Auftreten, präventive Haltung (Mentale Stärke)  
Gemeinsames Erarbeiten von Techniken (Entfesselungstechnik, einfache Schlagtechniken, ...)  
Rollenspiel aus situativen Alltagssereignissen

Teilnehmer:innen: mind. 8, max. 15 Teilnehmer:innen

Dauer: 3 oder 5 Stunden / 1,5 oder 2,5 LAZ-Punkte  
Referent: Trainer von Go-ACTIVE, Gesundheitszentrum am See, St. Pölten  
Bildungsbeitrag: 3 Stunden: 360 € exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referentenkosten

Material: Turnsaal, großer Saal, Trinkflasche, Trainingsgewand

---



## Tages-Make-up Workshop

**Inhalt:** In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt, wie du ein typgerechtes Tages-Make-up selbst umsetzt. Gemeinsam erarbeiten wir einen natürlichen Look, der zu dir passt und den du ganz einfach in deine tägliche Make-up-Routine integrieren kannst.

Das erwartet dich:

- Step-by-Step-Anleitung für dein typgerechtes Tages-Make-up
- Tipps zur richtigen Haut- und Make-up-Vorbereitung
- Einfache Techniken für einen natürlichen Alltagslook
- Produkt- und Anwendungstipps
- Individuelle Tipps passend zu deinem Typ
- Praktische Tricks vom professionellen Make-up Artist

**Teilnehmer:innen:** mind. 6, max. 10 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 2 ½ Stunden / 1,5 LAZ-Punkte

**Referentin:** Katharina Rosner, Make-Up Artist

**Bildungsbeitrag:** 70€ pro Person, exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

**Termine:** Die Workshops finden nur unter der Woche von Montag-Donnerstag statt.

**Material:** Eigens zu organisieren: Sessel, Tische, gutes Licht



## Handlettering & Kartenzauber- Schöne Karten mit Herz, Hand & Farbe gestalten

**Inhalt:** Handlettering persönlich und individuell – die eigene Handschrift kreativ und schön gestalten  
einfache Handlettering-Übungen und verschiedene Schriftstile  
bunte Aquarellhintergründe gestalten  
einfache Blumen und florale Elemente mit Aquarellfarben malen  
Gestaltung von persönlichen Karten für verschiedene Anlässe wie **Weihnachten, Geburtstag, Glückwünsche etc.**  
viele Tipps und kreative Ideen  
keine Vorkenntnisse notwendig

**Teilnehmer:innen:** mind. 6 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 2 Stunden / 1 LAZ-Punkt

**Referentin:** Cornelia Trinko

**Bildungsbeitrag:** 45€ pro Person, inkl. Material und kleinem Goodie-Bag, exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

**Material:** Alle benötigten Materialien für den Workshop werden zur Verfügung gestellt.  
Zusätzlich erhält jede Teilnehmerin ein **kleines Goodie Bag für**

**Zuhause**, damit auch nach dem Workshop weiter kreativ gestaltet werden kann.

Eigenes zu organisieren: Sessel, Tische

---



### **Handlettering & Weihnachtszauber (saisonal) – Weihnachtliche Geschenke & Deko kreativ gestalten**

Inhalt: Einführung ins weihnachtliche Handlettering – schöne Schriftzüge und weihnachtliche Wörter gestalten  
Einfache Aquarelltechniken und weihnachtliche Motive  
Gestaltung von persönlichen Geschenkanhängern mit Handlettering und Aquarell  
Kreatives Gestalten von Geschenkpapier oder Geschenktüten für die Weihnachtszeit  
Gestaltung von **weihnachtlichen Christbaum- und Dekoanhängern**  
Kombination von Schrift, Farbe und kleinen Illustrationen  
Viele Tipps, Ideen und Inspiration zum Weitergestalten für Zuhause  
keine Vorkenntnisse notwendig

Teilnehmer:innen: mind. 6 Teilnehmer:innen

Dauer: 2 Stunden / 1 LAZ-Punkt

Referentin: Cornelia Trinko

Bildungsbeitrag: 45€ pro Person, inkl. Material und kleinem Goodie-Bag, exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

Material: Alle benötigten Materialien für den Workshop werden zur Verfügung gestellt.  
Zusätzlich erhält jede Teilnehmerin ein **kleines Goodie Bag für Zuhause**, damit auch nach dem Workshop weiter kreativ gestaltet werden kann.  
Eigenes zu organisieren: Sessel, Tische

---



### **Flechtzauber & schöne Frisuren fürs Dirndl**

Inhalt: Einfache Flechttechniken Schritt für Schritt erlernen  
Verschiedene Flecht,- halboffene und Hochsteckfrisuren ausprobieren  
Kombination aus Flechten, Locken und Hochstecken  
Tipps & Empfehlung von Stylingprodukten für Volumen und guten Halt  
Einarbeiten von **Haaraccessoires** wie Bänder, Blumen oder Spangen  
Frisuren für verschiedene Haarlängen  
keine Vorkenntnisse notwendig

Teilnehmer:innen: mind. 6 Teilnehmer:innen

Dauer: 2 Stunden / 1 LAZ-Punkt

Referentin: Cornelia Trinko

Bildungsbeitrag: 45€ pro Person, exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

**Material:** Die benötigten Stylingmaterialien werden zur Verfügung gestellt.  
Eigene Haarbürste, Kamm und vorhandene Haaraccessoires können gerne mitgebracht werden.

---

### **Locken und Hochsteckfrisuren Workshop**

**Inhalt:** Locken mit dem Glätteisen und Lockenstab, die gut halten  
einfach hochgesteckt – wie du dir in wenigen Minuten schöne  
Hochsteckfrisuren zauberst  
Stylingideen für verschiedene Haarlängen  
digitales Booklet mit Schritt-für-Schritt Anleitung für Zuhause  
Empfehlung von Stylingprodukten und deren Anwendung  
viele Tipps und Tricks aus der Praxis

**Teilnehmer:innen:** mind. 6 Teilnehmer:innen

**Dauer:** 2 Stunden / 1 LAZ-Punkt

**Referentin:** Cornelia Trinko, Visagistin

**Bildungsbeitrag:** 45 € pro Teilnehmer:in exkl. Fahrtkosten  
Refundierung 50 € der Referent:innenkosten

**Material:** Die benötigten Stylingmaterialien werden zur Verfügung gestellt.  
Eigene Haarbürste, Kamm und vorhandene Haaraccessoires können gerne mitgebracht werden.

---